

завтрак	Винегрет овощной	60	1,73	3,71	4,82	59,6	11	11,7	3,47	0,4	0,1	5,6	0	12
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	14,27	22,16	2,65	268	114	19,5	261	2,9	0,1	0,3	345	439
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145	122	14	90	0,6	0	1,3	0,01	959
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,1	26	42
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	130	12	16,5	43,5	1	0,1	0	0	108
	Хлеб пшеничный	25	0,46	0,46	19,9	133	13	17,5	41,6	0,8	0,1	0	0	108
	ИТОГО:	570	25,6	33,6	69,56	771	360	82,8	489	5,8	0,4	7,2	371,01	
10 ДЕНЬ														
завтрак	Салат Свекольный	60	2,49	4,4	43,04	14,4	7,4	9,12	0,36	0	0	6	0	25
	Гуляш из мяса курицы	90	19,72	17,86	4,76	168	24	26	195	32	0,2	1,3	0	591
	Макаронные изделия отварные	200	11,04	9,04	52,9	337	9,7	42,2	74,3	2,2	0,1	0	42	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,9	6	0	0	0,4	0	0	0	943
	Хлеб пшеничный	25	0,45	0,45	24,9	133	13	17,5	41,6	0,8	0,1	0	0	108
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	130	12	16,5	43,5	1	0,1	0	0	108
	ИТОГО:	610	37,2	32,85	157,3	838	72	111	354	37	0,5	7,3	42	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	5660	273,9	243,8	1160	8237	###	1019	4359	93	4,3	226	897,54	
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДН	566	27,39	24,38	116	824	193	102	436	9,3	0,4	23	89,754	

Примечание:

1. согласно п.8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики йододифицитных состояний у детей используется соль поваренная йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий
2. согласно п.8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С, витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.